

塩麴のまろやかさに春菊入りのみぞれがさっぱりおいしい

塩麴鮭のみぞれ和え

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………	4切れ
塩麴……………	大さじ2
れんこん……………	50g
春菊……………	1束
だいこん……………	100g
◆A	
うす口しょうゆ……………	大さじ1と1/2
みりん……………	大さじ1
酢……………	大さじ1
サラダ油……………	適量

■作り方…調理時間約20分(塩麴に漬ける時間は除く)

- ①生さけはひと口大のそぎ切りにし、塩麴を両面に塗り、20分ほど置いておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、塩麴をふきとらず①を揚げ焼きにする。
- ③れんこんはうすいちょう切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。春菊もさっとゆで、ざるに上げて水気を絞り、4cm長さに切る。
- ④だいこんはすりおろして、軽く水気を切り、A・③を混ぜる。
- ⑤器に②を盛りつけ、④のをせる。

1人あたり:209kcal



- ・さけを漬け置きする際、ラップにくるむと、塩麴がなじみやすくなります。
- ・大根おろしが辛い場合は、耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500W)で10~30秒加熱すると、辛みが抑えられます。